

CARTES DES PAUSES ACTIVES

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont besoin de bouger régulièrement pour maintenir leur concentration. Ces cartes leur proposent des pauses actives adaptées pour libérer leur énergie et repartir plus sereinement dans leurs apprentissages.

Comment utiliser ces cartes ?

L'enfant tire une carte lorsqu'il ressent le besoin d'une pause. Il y note l'activité choisie ("Je fais 10 sauts", "Je marche 2 minutes", "Je danse sur une musique"...), puis après la pause, il indique si cela l'a aidé à se reconcentrer. Cet outil encourage l'autorégulation et l'écoute des besoins corporels.

Faire 10 sauts avant de commencer mes devoirs



Danse sur ta musique préférée pendant 3 mins



Fais une course contre toi même : Combien de tours en 1 min



Joue à "Statue", bouge et arrête toi au STOP



Marche en équilibre sur une ligne imaginaire



Fais l'animal : marche comme un ours



Lance une balle en l'air et essaie de l'attraper 10 fois



Masse doucement tes bras et tes jambes



Cours d'un bout à l'autre de la pièce 5 fois



Fais 10 sauts de grenouille en avançant



Bat des bras comme un oiseau et cours sur place 30 sec



Fais 5 pompes ou 10 squats



Fais 10 grimaces différentes en 30 sec



Fais le clown en sautant 1 min



Tape dans tes mains en rythme pendant 1 min



Rampe sur le sol comme un serpent 30 sec

